



予定献立一覧表



弦巻の家

令和6年1月1日 ~ 令和6年1月7日

	1月1日(月)	1月2日(火)	1月3日(水)	1月4日(木)	1月5日(金)	1月6日(土)	1月7日(日)
朝	御飯 おせち盛合せ (伊達巻・黒豆・かまぼこ) 生揚げと野菜の煮物 関東雑煮風汁 牛乳 	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ブロッコリーの海老炒め インゲンのクルミ和え コンソメスープ 牛乳	御飯 ガンモと野菜の煮物 チンゲン菜のしらす和え 味噌汁(玉ねぎ・平たけ) 牛乳	御飯 小松菜の卵炒め カリフラワーのゆかり和え 味噌汁(花麩・えのき茸) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スクランブルエッグ インゲンのフレンチサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 茄子とピーマンの甘辛炒め 白菜の胡麻和え 味噌汁(花麩・葉大根) 牛乳	御飯 ハンパンと野菜煮物 オクラお浸し 味噌汁(菜の花・玉ねぎ) 牛乳
昼	《新春お祝いメニュー》 赤飯 若鶏の二色巻き 栗きんとん 煮しめ なます すまし汁(花麩・水菜) フルーツ(みかん) 	華ちらし おせち盛合せ (厚焼卵・昆布巻・かまぼこ) カリフラワーの梅風味 赤だし(なめこ) 練りきり	五目釜飯 松風焼 大根サラダ 味噌汁(庄内麩・白ねぎ) フルーツ・ミカン缶	御飯 メンチカツ 菜の花の煮浸し ジャガ芋とインゲンのサラダ 豆乳スープ ヨーグルト・フルーツソース	御飯 蒸魚のオーロラソースかけ (メバル) 付合せ(かぼちゃ) もやしとベーコンのソテー ブロッコリーとピーマンのサラダ コンソメスープ フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 豚肉のしぐれ煮 じゃが芋金平 カブの梅和え 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) フルーツ・黄桃缶	《七草》 七草粥 豚肉と生揚げの甘辛煮 青梗菜の煮浸し キュウリとワカメの酢の物 すまし汁 フルーツ・パイン缶 
夕	御飯 魚の照り煮(シルバー) かぶのカニあんかけ キャベツとワカメのサラダ 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ)	御飯 肉じゃが(豚肉) ホウレン草とツナの炒め物 春雨中華ドレッシング すまし汁(豆腐・葉大根)	御飯 鯖のミン焼 付合せ(人参) 鶏れんこん煮 白菜のおかか和え 味噌汁(春菊・油揚げ)	御飯 魚のポトフ(タラ) ホウレン草とハムのサラダ なすのチーズ焼き	御飯 鶏の治部煮 青梗菜とカニカマの炒め物 大根の酢の物 味噌汁(豆腐・青ねぎ)	御飯 五目卵焼付 銀あん 付合せ(いんげん) 小松菜のしらす煮 カリフラワーとコーンのサラダ すまし汁(わかめ・水菜)	御飯 蒸魚のゴマダレ漬(シルバー) キャベツの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(里芋・畑菜)
1日合計	kcal 1440.8 水分 659.8 g 蛋白質 56.9 g 脂質 28.5 g 食塩相当 8.6 g	kcal 1356.2 水分 615.3 g 蛋白質 52.4 g 脂質 35.9 g 食塩相当 9.6 g	kcal 1374.5 水分 643.1 g 蛋白質 58.2 g 脂質 38.3 g 食塩相当 7.5 g	kcal 1424.9 水分 820.2 g 蛋白質 50.6 g 脂質 45.7 g 食塩相当 6.4 g	kcal 1416.0 水分 735.6 g 蛋白質 53.4 g 脂質 51.8 g 食塩相当 7.7 g	kcal 1462.6 水分 808.8 g 蛋白質 53.1 g 脂質 46.5 g 食塩相当 6.3 g	kcal 1320.8 水分 721.7 g 蛋白質 57.6 g 脂質 34.1 g 食塩相当 8.0 g
備考							




予定献立一覧表



弦巻の家

令和6年1月8日 ~ 令和6年1月14日

	1月8日(月)	1月9日(火)	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月13日(土)	1月14日(日)
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ツナ入りスクランブル ブロッコリーのサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 ホウレン草の和風ドレッシング 味噌汁(はんぺん・水菜) 牛乳	御飯 青梗菜と油揚げの煮浸し 蒸なすの生姜酢和え 味噌汁(じゃがいも・きぬさや) 牛乳	御飯 里芋と薩摩揚げの煮物 モヤシの和風サラダ 味噌汁(花麩・わかめ) ジョア・ストロベリー	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン オムレツ 白菜のサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 豆とひき肉のトマト炒め 大根のサラダ 味噌汁(お麩・畑菜) 牛乳	御飯 車麩の卵とじ キャベツのサラダ 味噌汁(わかめ・春菊) 牛乳
昼	御飯 魚の塩焼(アジ) カリフラワーの味噌炒め モヤシの酢の物 すまし汁(春菊・かまぼこ) フルーツ・ミカン缶	御飯 鶏肉と里芋の旨煮 シラスと野菜の炒め物 カブとワカメの辛子和え 味噌汁(豆腐・畑菜) フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 魚の中華風照焼(ハサ) 中華風煮 インゲンの中華ドレッシング かき玉汁 フルーツ・白桃缶	御飯 生揚げと野菜のそぼろ煮 ホウレン草の炒め煮 かぶのレモン和え 味噌汁(かぼちゃ・ごぼう) フルーツ・パイン缶	《はとバスツアー・東京》 深川飯 ちゃんこ鍋風 きんぴらごぼう 小松菜の柚子浸し 芋ようかん 	御飯 豆腐とえびの中華うま煮 茄子の炒り煮 青梗菜のサラダ 中華スープ フルーツ・ミカン缶	御飯 鶏のバーベキューソース焼 付け合せ(かぼちゃ) 里芋の含め煮 インゲンのサラダ すまし汁(庄内麩・白ネギ) フルーツ・マンゴー缶
夕	御飯 八宝菜 大学芋 茄子の香味ドレッシング 中華スープ	御飯 魚の明太子マヨネーズ焼(タラ) 南瓜のソテー ゆでキャベツのサラダ コンソメスープ	御飯 すき焼き風煮 金時煮豆 オクラの和え物 味噌汁(玉ねぎ・トコロ昆布)	御飯 焼魚のポン酢かけ(マハル) さつま芋とピーマンの甘辛炒め 小松菜とカニカマのお浸し すまし汁(葉大根・豆腐)	御飯 白身魚のバジルソース(メルルーサ) スパゲティソース キャベツのサラダ コンソメスープ	御飯 豚肉の柳川風煮 ピリ辛炒め(れんこん) スパゲティサラダ 味噌汁(さつま芋・葉大根)	御飯 魚のゆず味噌焼(鯖) カブの炒め 小松菜のナムル 味噌汁(平茸・わかめ)
1日合計	kcal 1426.8 水分 765.5 蛋白質 53.1 脂質 48.7 食塩相当 7.4	kcal 1333.0 水分 778.7 蛋白質 52.8 脂質 32.6 食塩相当 6.7	kcal 1383.2 水分 747.8 蛋白質 56.1 脂質 35.3 食塩相当 7.2	kcal 1282.1 水分 722.2 蛋白質 50.7 脂質 21.9 食塩相当 6.6	kcal 1384.6 水分 740.9 蛋白質 59.7 脂質 37.9 食塩相当 8.2	kcal 1514.5 水分 846.5 蛋白質 57.3 脂質 46.9 食塩相当 8.0	kcal 1384.36 水分 703.24 蛋白質 55.45 脂質 39.49 食塩相当 7.12
備考							



予定献立一覧表



弦巻の家

令和 6年 1月15日 ~ 令和 6年 1月21日

	1月15日(月)	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)	1月20日(土)	1月21日(日)
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン カリフラワーとウィンナーのソテー 茄子のドレッシングかけ コンソメスープ 牛乳	御飯 ツナと大根の炒り煮 小松菜のおかか和え 味噌汁(平茸・いんげん) 牛乳	御飯 ガンモと野菜の煮物 モヤシのしそ風味和え 味噌汁(わかめ・ごぼう) 牛乳	御飯 竹輪の野菜炒め インゲンのピーナッツ和え 味噌汁(花麩・畑菜) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スクランブルエッグ 人参とツナのフレンチサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 里芋とツミレの煮物 菜の花とエノキのカシ和え 味噌汁(お麩・青ネギ) 牛乳	御飯 生揚げと野菜の煮物 オクラのなめ茸和え 味噌汁(菜の花・玉ねぎ) 牛乳
昼	《井ぶりの日》 ねぎとろ丼 きんぴらごぼう オクラの梅和え すまし汁(なると・畑菜) フルーツ・ハイン缶 	御飯 鶏の葱ダレかけ ひじきの煮物 シエルマカニサラダ 味噌汁(玉ねぎ・菜の花) フルーツ・ミカン缶	《ハヤシライスの日》 ハヤシライス(豚) 南瓜のグラッセ ほうれん草とかまぼこのサラダ コンソメスープ フルーツ・白桃缶 	御飯 魚の野菜蒸(メバル) じゃが芋の煮物 ブロッコリーのポン酢風味 味噌汁(大根・菜の花) フルーツ・リンゴ缶	御飯 豚肉の生姜焼 ぜんまいと油揚げの煮物 キャベツの黒ゴマ和え すまし汁(豆腐・小松菜) フルーツ・黄桃缶	御飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリーとベーコンの炒め物 大根とワカメの酢の物 味噌汁(ごぼう・平茸) ヨーグルト・フルーツソース	御飯 エビと野菜の卵とじ 肉団子と春雨の旨煮 キャベツの柚子香和え 味噌汁(人参・チンゲン菜) フルーツ・マンゴー缶
夕	御飯 豚肉のスタミナ炒め さつまいもの煮物 白菜の甘酢漬 味噌汁(油揚げ・ほうれん草)	御飯 魚のチーズクリームソース(タラ) ウィンナーの野菜炒め 春雨サラダ コンソメスープ	御飯 カニ玉 カブとベーコンの炒め キャベツの中華ドレッシング 中華スープ	御飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 付け合せ(揚げナス) 青梗菜の煮浸し うぐいす煮豆 すまし汁(そうめん・水菜)	御飯 魚の山椒煮(メルルサ) もやしの和風炒め サツマイモサラダ 味噌汁(オクラ・かぶ)	御飯 鶏とカリフラワーの中華炒め 茄子の中華煮 白菜のナムル 中華スープ	御飯 ポークソテー・リンゴソース 付け合せ(ほうれん草・ピーマン) カブのトマト煮 スパゲティサラダ コンソメスープ
1 日 合 計	kcal 1535.0 水分 771.4 蛋白質 58.6 脂質 56.6 食塩相当 9.0	kcal 1417.8 水分 681.0 蛋白質 56.8 脂質 44.1 食塩相当 6.8	kcal 1483.7 水分 781.0 蛋白質 55.1 脂質 44.2 食塩相当 9.4	kcal 1399.7 水分 706.0 蛋白質 54.5 脂質 36.4 食塩相当 6.8	kcal 1387.3 水分 756.1 蛋白質 53.7 脂質 47.0 食塩相当 7.4	kcal 1382.7 水分 777.6 蛋白質 50.5 脂質 39.9 食塩相当 7.0	kcal 1486.2 水分 749.8 蛋白質 56.6 脂質 41.6 食塩相当 6.8
備考							

予定献立一覧表



弦巻の家

令和 6年 1月22日 ~ 令和 6年 1月28日

	1月22日(月)	1月23日(火)	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)	1月27日(土)	1月28日(日)
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 茄子とエリンギの炒め物 豆とツナのサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 カリフラワーのそぼろ煮 ホウレン草の磯和え 味噌汁(さつま芋・白ネギ) 牛乳	御飯 厚焼卵 インゲンのピーナッツ和え 味噌汁(なめこ) 牛乳	御飯 チンゲン菜の炒り煮 南瓜のサラダ 味噌汁(油揚げ・畑菜) ジョア・ストロベリー	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スクランブルエッグ 小松菜のサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 竹輪の野菜炒め ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁(春菊・なめこ) 牛乳	御飯 ウイナーのコンソメ煮 ホウレン草の和風ドレッシング 味噌汁(花麩・かぶ) 牛乳
昼	御飯 筑前煮 大根の千切り炒め 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁(はんぺん・青ネギ) フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 魚の田楽(サハ) ガンモの煮物 キュウリとカブのサラダ かき玉汁 フルーツ・黄桃缶	《麺の日》 肉うどん じゃが芋とツナの炒め物 キャベツのおかか和え フルーツ・ミカン缶 	御飯 蒸し餃子・野菜あんかけ 中華風煮 ホウレン草のシラス和え 中華スープ ヨーグルト・フルーツソース	御飯 白身魚フライ 人参シリシリ カリフラワーのサラダ コンソメスープ フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 松風焼 南瓜の甘煮 チンゲン菜のワサビ和え 味噌汁(油揚げ・キヌサヤ) フルーツ・マンゴー缶	御飯 魚のカレムニエル(メルルーサ) 卵野菜炒め モヤシのフレンチサラダ 豆乳スープ フルーツ・黄桃缶
夕	御飯 魚の和風ステーキ(タラ) 高野豆腐の含め煮 モヤシのサラダ すまし汁(トコロ昆布・畑菜)	御飯 鶏肉の水炊き鍋風 チンゲン菜の塩炒め オクラとカニカマのボン酢和え 味噌汁(庄内麩・わかめ)	御飯 魚の胡麻だれ焼(シルバー) 鶏肉と大根の甘辛煮 ブロッコリー・コーンサラダ すまし汁(そうめん・葉大根)	御飯 豚肉とサツマ芋の甘辛煮 白菜の塩炒め 胡瓜のサラダ 味噌汁(お麩・卵)	御飯 鶏肉となすの煮物 里芋の田楽 インゲンのおかか和え すまし汁(はんぺん・オクラ)	御飯 魚のタルタルソースかけ(メバル) 付け合せ(人参) マカロニのトマト煮 大根サラダ コンソメスープ	御飯 牛肉と車麩のしぐれ煮 きんぴられんこん オクラの和え物 味噌汁(さつま芋・小松菜)
1 日 合 計	kcal 1408.6 水分 723.2 蛋白質 58.8 脂質 49.8 食塩相当 6.7	kcal 1400.6 水分 770.5 蛋白質 60.2 脂質 40.6 食塩相当 7.7	kcal 1514.2 水分 697.7 蛋白質 58.7 脂質 54.6 食塩相当 9.4	kcal 1436.7 水分 712.8 蛋白質 52.4 脂質 31.1 食塩相当 8.4	kcal 1496.7 水分 754.3 蛋白質 51.5 脂質 56.3 食塩相当 7.9	kcal 1370.8 水分 770.8 蛋白質 57.6 脂質 32.9 食塩相当 6.9	kcal 1386.9 水分 760.2 蛋白質 55.2 脂質 37.3 食塩相当 6.9
備 考							



予定献立一覧表



弦巻の家

令和 6年 1月29日 ~ 令和 6年 1月 31日

	1月29日(月)		1月30日(火)		1月31日(水)	
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン プレーンオムレツ ゆでキャベツのサラダ コンソメスープ 牛乳		御飯 つみれと野菜の煮物 オクラのシラス和え 味噌汁(さつまいも・玉ねぎ) 牛乳		御飯 大根のそぼろ味噌煮 春菊とエノキのお浸し 味噌汁(じゃがいも・青ネギ) 牛乳	
昼	御飯 生揚げと野菜の中華旨煮 大根とツナの炒め煮 ゼンマイのナムル 中華スープ フルーツ・パン缶		御飯 ネギ塩チキン 付け合せ(玉ねぎ・ニンニクの芽) 大豆と人参の煮物 すまし汁(庄内麩・まいたけ) フルーツ・白桃缶		御飯 魚の南蛮漬(鯖) シューマイ 春雨の和え物 中華スープ フルーツ・フルーツカクテル缶	
夕	御飯 魚の粕漬焼(タ) チンゲン菜の干しエビ炒め キュウリとワカメの酢の物 味噌汁(玉ねぎ・ごぼう)		御飯 魚の煮付け(アジ) 小松菜とコーンの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(なめこ・豆腐)		御飯 高野豆腐の卵とじ 豚肉と野菜の中華炒め ゆかり和え(カブ) 味噌汁(里芋・オクラ)	
1日合計	kcal 1284.3 水分 749.4 蛋白質 53.9 脂質 37.6 食塩相当 8.6	kcal g g g g	kcal 1409.3 水分 710.8 蛋白質 58.4 脂質 41.5 食塩相当 7.3	kcal g g g g	kcal 1384.6 水分 702.3 蛋白質 55.9 脂質 37.3 食塩相当 7.5	kcal g g g g



備考